



Journées portes ouvertes 2022

PLANNING DES COURS

SAMEDI 10 SEPTEMBRE

9h30 - 10h15
Atelier cosmétique bio
avec Julie

11h00 - 11h45
Barre au sol
avec Stefy

12h00 - 12h45
Stretching postural
avec Christine

13h00 - 13h45
Pilates mat
avec Christine

14h00 - 14h45
Hatha Yoga Flow Int
avec Julie

15h00 - 15h45
Yin Yoga & Yoga Nidra
avec Julie

16h30 - 18h00
Atelier acro Yoga
avec Alexandre & Flavie

11h00 - 11h45
Hatha Yoga Flow Ext
avec Julie

12h00 - 12h45
Coaching sportif
avec Glaubeson

14h00 - 14h45
Tai-chi Chuan
avec Christophe

15h30 - 16h15
Coaching sportif
avec Stefy

17h00 - 18h30
Démo réflexologie plantaire
avec Muriel

En extérieur

DIMANCHE 11 SEPTEMBRE

9h30 - 10h15
Yoga Vinyasa
avec Annabelle

10h30 - 11h15
Qi Gong de la joie
avec Florence

9h30 - 10h45
Yoga de Samara
avec Mercedes

11h00 - 12h15
Nadi Yoga
avec Mercedes

11h30 - 12h15
Yoga Vinyasa
avec Laure

14h00 - 14h45
Yoga Pré-natal
avec Annabelle

15h00 - 15h45
Méditation
avec Florence

16h30 - 17h15
Sophrologie
avec Chitlada

En extérieur

11h30 - 12h15
Qi Gong de la joie
avec Florence

15h30 - 16h15
Kung Fu Dahara
avec Florian

Cours en salle

Cours en salle

Inscription : 5 € pour accéder à tous les cours du week-end + une boisson



**-20% SUR TOUTES LES
CARTES DE COURS !**